

Підтримка ментального здоров'я та соціально-психологічного клімату в колективі

Сьогодні обговоримо важливі аспекти підтримки ментального здоров'я та клімату в колективах.

Це стратегічний пріоритет для HR-служб у складних умовах війни та змін.

Альона Лобенко

Начальник відділу оцінювання та розвитку персоналу Управління з питань персоналу НАДС



Ментальне здоров'я - це **стан** благополуччя, в якому людина реалізує свої **здібності**, може **протистояти** звичайним життєвим **стресам**, продуктивно **працювати** і робити свій **внесок** в суспільство

Критерії ментального здоров'я (ВООЗ)

- здатність керувати своєю поведінкою відповідно до загальноприйнятих норм
- усвідомлення і почуття свого "Я"
- сталість переконань в однотипних ситуаціях
- критичність до себе і до результатів своєї діяльності
- здатність планувати своє життя та реалізовувати свої плани
- здатність змінювати свою поведінку в залежності від життєвих ситуацій і обставин



Ментальне здоров'я: Основи для HR

Ментальне = психічне

Кожна доросла людина самостійно несе відповідальність за свої рішення, вчинки та стан свого ментального здоров'я

Сіра зона

Тимчасові труднощі, тривожність, вигорання без клінічних розладів.

Індикатори проблем («прапорці»)

Зміни в поведінці, продуктивності, емоціях, фізичному стані, комунікації.

Фактори впливу

Біологія, психологія, соціум, робоче середовище.

Континуум ментального здоров'я

Здоровий стан

Нормальне
функціонування

Реагування

Звичайний дистрес

Вразливість

Значні функціональні
порушення

Нездоровий стан

Стійкі функціональні
порушення

←
Хороше ментальне здоров'я

→
Погане ментальне здоров'я

- нормальна зміна настрою
- нормальний режим сну
- відмінний фізичний стан
- бажання працювати
- соціальна активність

- нервовість, роздратованість, сум
- труднощі зі сном
- втомлюваність, м'язове напруження, головний біль, зниження енергії
- прокрастинація
- зниження соціальної активності

- тривога, агресія, постійна печаль, безнадія
- порушений сон, сон без відпочинку
- велика втома, біль у тілі
- зниження якості роботи, презентеїзм
- соціальне уникання, відмова від контактів

- постійна тривога, лютість, депресивний настрій
- безсоння
- виснаження, фізичні хвороби
- неможливість виконувати роботу, абсентеїзм
- ізоляція, уникнення соціальних подій

Континуум ментального здоров'я

Самотурбота та соціальна підтримка

Професійна допомога

Здоровий стан

Нормальне
функціонування

Реагування

Звичайний дистрес

Вразливість

Значні функціональні
порушення

Нездоровий стан

Стійкі функціональні
порушення

← Хороше ментальне здоров'я

→ Погане ментальне здоров'я

- нормальна зміна настрою
- нормальний режим сну
- відмінний фізичний стан
- бажання працювати
- соціальна активність

- нервовість, роздратованість, сум
- труднощі зі сном
- втомлюваність, м'язове напруження, головний біль, зниження енергії
- прокрастинація
- зниження соціальної активності

- тривога, агресія, постійна печаль, безнадія
- порушений сон, сон без відпочинку
- велика втома, біль у тілі
- зниження якості роботи, презентеїзм
- соціальне уникання, відмова від контактів

- постійна тривога, лютість, депресивний настрій
- безсоння
- виснаження, фізичні хвороби
- неможливість виконувати роботу, абсентеїзм
- ізоляція, уникнення соціальних подій

Експрес-самооцінка

Оцініть кожен елемент від 1 до 5,

Де 5 – це абсолютно вірно, 1 – майже ніколи

Підрахуйте суму

Фізична гігієна

1. Кожен день я сплю 7-9 годин
2. Кожен день я їм свою норму калорій
3. Кожен день я збалансовано харчуюся
4. Кожен день я п'ю свою норму води
5. Я не вживаю деприсанти (алкоголь, наркотичні засоби)
6. Я маю 150-170 хвилин помірного аеробного навантаження на тиждень
7. Я займаюсь силовими фізичними вправами 2 рази на тиждень

Ментальна гігієна

1. Я регулярно працюю з психологом
2. Я регулярно медитую або виконую практики майндфулнес чи дихальні вправи
3. Я веду щоденник подяки
4. Я маю регулярні рутини та ритуали на роботі чи із сім'єю
5. Я регулярно практикую цифровий детокс
6. Я регулярно соціалізуюсь офлайн
7. Я регулярно виконую змістовні справи

Експрес-самооцінка

1-23 бали: Потрібна увага, підтримка, допомога

Може здаватися, що ви переживаєте важкий час. Можливо, вам варто приділити більше уваги плануванню свого щоденного режиму та збереженню ресурсів, особливо у сферах сну, харчування та фізичної активності. Почати можна з невеликих змін, наприклад додати більше фізичних вправ або звернутися по допомогу до фахівця.

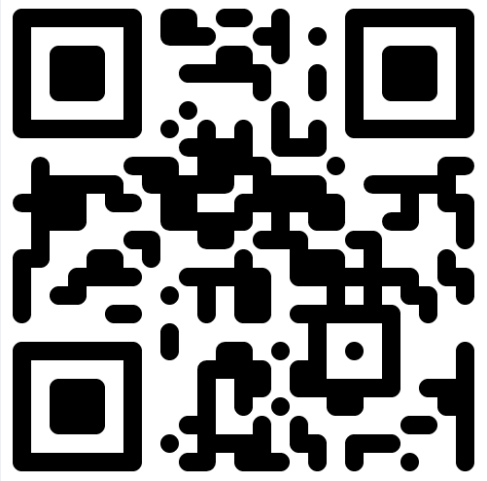
24-46 бали: Є основа, але є куди зростати

Ви вже робите чимало для підтримки свого здоров'я, однак є аспекти, які можна покращити. Переконайтеся, що ви збалансовано харчуєтеся, достатньо відпочиваєте і робите регулярні фізичні вправи. Можливо, варто зосередити увагу на ментальному здоров'ї, розширити коло соціальних контактів або взяти більше часу на відпочинок та відпустку.

47-70 бали: Ви на правильному шляху

Чудово! Ви активно працюєте над підтримкою свого фізичного та ментального здоров'я. Пам'ятайте, що важливо не тільки підтримувати здобутки, а й адаптуватися до нових обставин та викликів. Намагайтеся постійно вдосконалювати свої звички та дбати про різноманітність своїх ресурсів.

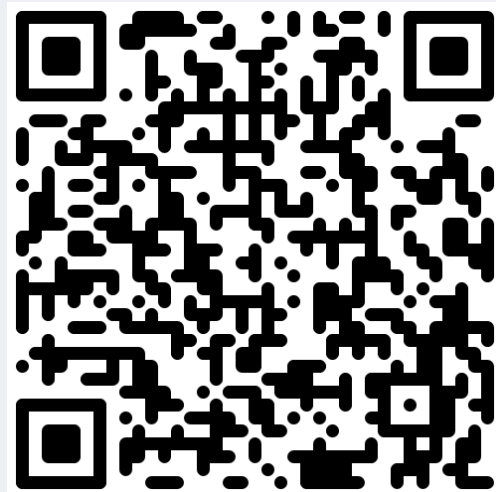
Ресурси



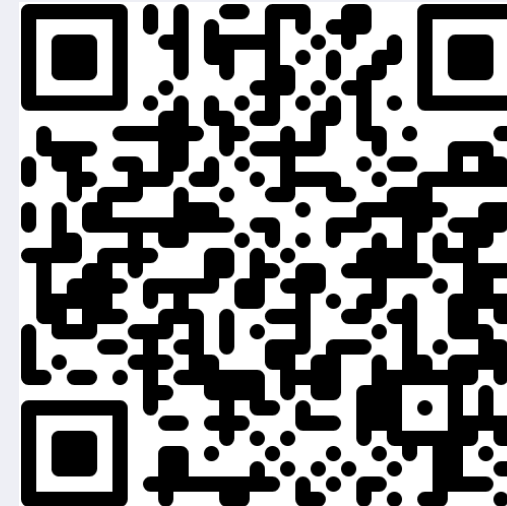
Ти як?
Всеукраїнська програма
ментального здоров'я за
ініціативи Олени
Зеленської



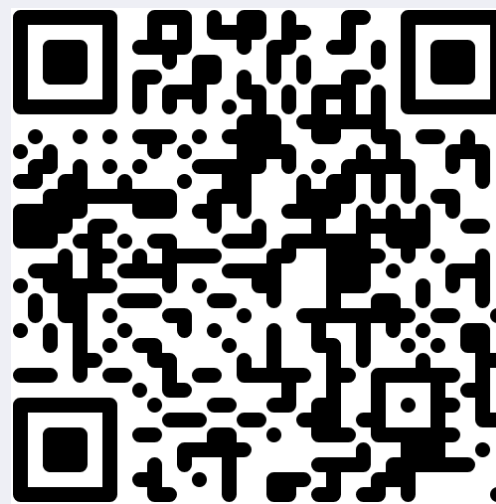
**Центр громадського
здоров'я МОЗ**
Як подолати тривогу й
стрес: дієві поради та
вправи



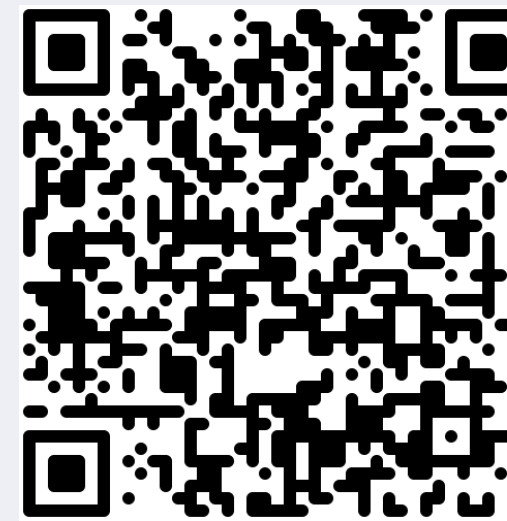
НАДС
Як подбати про
ментальне здоров'я
працівників на
робочому місці?



**Лекція-тренінг
психотерапевта
Олега Чабана**



**Антистресова
скарбничка**



МОЗ
**Техніки
самодопомоги
при стресі.**
Поради ВООЗ



Соціально-психологічний клімат: Інструмент змін та ефективності

Соціально-психологічний клімат – це емоційно-психологічна атмосфера в колективі, яка відображає характер взаємовідносин між співробітниками та керівництвом, їхнє ставлення до роботи, колег, організації загалом.

Вплив клімату

Ефективність, плинність, адаптація, мотивація, здоров'я.

Конфлікти

Уникнення, пристосування, конкуренція, компроміс,
співпраця

Медіація, регламент, комунікація, навчання

Діагностика

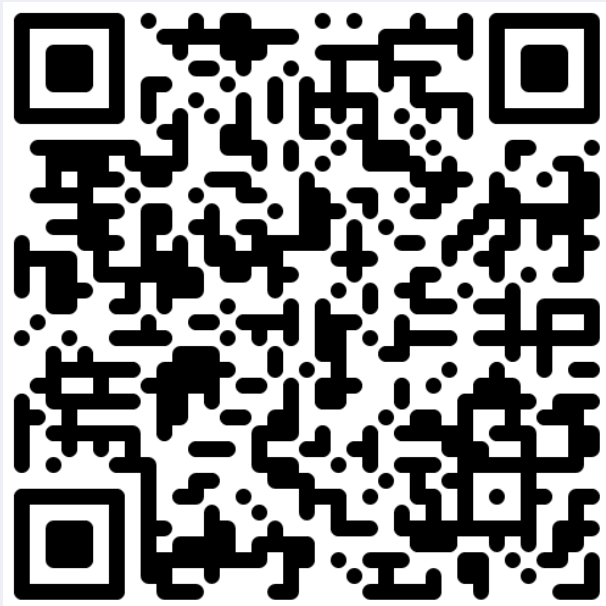
Опитування, інтерв'ю, спостереження, аналіз показників.

Залученість (діагностика)

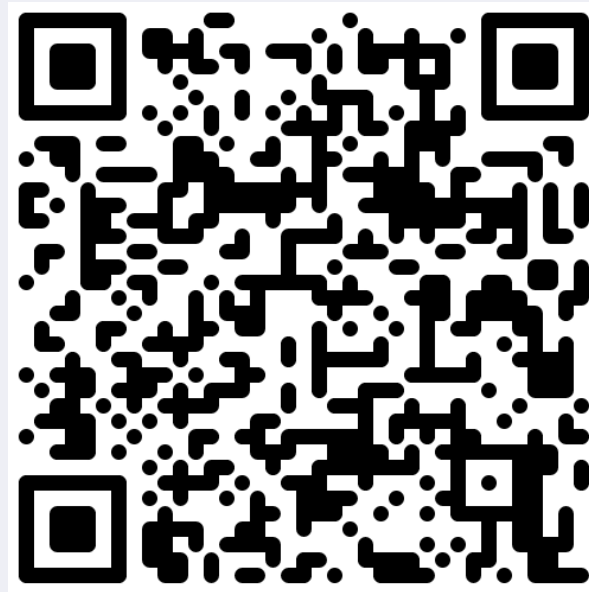
Визнання та зворотний зв'язок, розвиток, комунікація,
участь у прийнятті рішень, справедливість, зрозумілі цілі.

Ресурси

Робота з управління
конфліктами – матеріали
НАДС



Навчальний курс «Робота з
конфліктами в органах
публічної влади»



Навчальний курс «Шлях
до порозуміння»



Психосоціальна підтримка на роботі

З турботою про себе

Методи психологічного відновлення у воєнний і післявоєнний час

[Коротко про важливе для працівників](#)

[Інформаційний матеріал для працівників](#)

З турботою про кожного

Перша психологічна допомога співробітникам у воєнний і післявоєнний час

[Практичні поради](#)

[Контакти для отримання безоплатної психологічної допомоги](#)

Психосоціальна підтримка на робочому місці у воєнний і післявоєнний час

[Коротко про важливе для лідерів підприємств, профспілок](#)

[Інформаційний матеріал для лідерів підприємств, профспілок](#)

[Шаблон політики на робочому місці «З турботою про кожного»](#)

[Матеріали пілотного проєкту «З турботою про себе і кожного»](#)



Формування безбар'єрності на робочому місці

Безбар'єрність – це не лише про відповідність нормам, це про створення сильного, стійкого та морально здорового колективу, де кожен може повноцінно реалізувати свій потенціал на благо держави

Види безбар'єрності

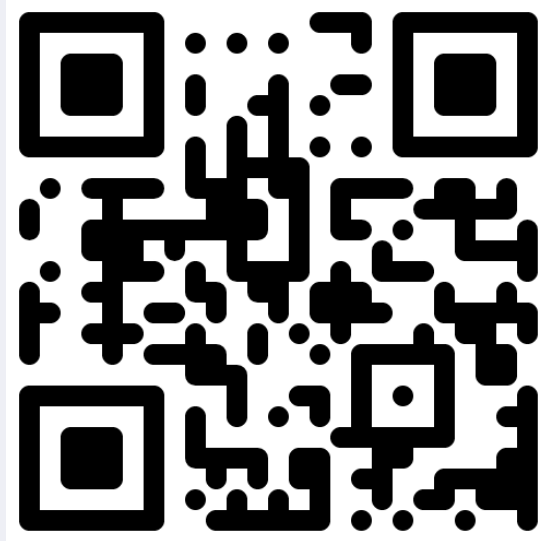
- Фізична
- Інформаційна
- Комунікаційна
- Цифрова
- Суспільна/ментальна

Роль HR

- Політики рівних можливостей
- Адаптація процесів
- Навчання та культура
- Інклюзивне середовище

Ресурси

Довідник безбар'єрності



Гайд "Безбар'єрність на публічній службі"



Освітній серіал "Держава без бар'єрів"



Методичні рекомендації з питань формування безбар'єрності на робочому місці



Робота з ветеранами на державній службі

1

Виклики адаптації

Перехід від бойового до цивільного ритму, соціалізація.

2

Стрес і непорозуміння

Травматичний досвід, реакції колег, фізичне здоров'я.

3

HR-підтримка

Індивідуальні плани, травмоінформований підхід, навчання колективу.

4

Peer support

Групи підтримки, співпраця з ветеранськими організаціями.

Комунікація

Говоримо	Не говоримо	Чому уникаємо
ВЕТЕРАН або ВЕТЕРАНКА – людина, яка брала участь у бойових діях та завершила службу	Атошник, колишній військовий, ексбоєць, доброволець	Ми працюємо та спілкуємося з усіма людьми, які мають воєнний досвід
УБД — статус учасника бойових дій	Воїни	Люди, що проходять службу просто зараз. Коли ми говоримо про людину, що має воєнний досвід у будь-якій ролі, називаємо її учасником бойових дій.
БОЙОВИЙ ДОСВІД – всі події та обставини, які трапились з людиною під час служби та участі у бойових діях (щоденні обов’язки, ініціативи, рішення, участь у боєзйткненнях)	Пройшов крізь жахи війни, воював	Ми не даємо оцінки досвіду, який отримали ветерани.
ВІЙНА	Події на сході	Усе це — бойові дії проти окупантів, спрямовані на відновлення конституційного строю та територіальної цілісності України
АДАПТАЦІЯ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ	Реабілітація, повернення до нормального життя	Воєнний досвід залишиться з людьми до віку, й життя з ідентичністю ветерана власне і є їхньою нормою

Які питання не варто задавати ветеранам:

Довідник неетичних питань (список не вичерпний):

- Ти когось вбивав? а скількох ти вбив?
- Ти бачив загиблих або як хтось помирає?
- Що було найгіршим на службі?
- Радієш тому, що повернувся?
- Коли все це закінчиться?
- Коли обміняють наших полонених?
- А ти привіз якусь зброю?
- Як це – вбивати?
- Там страшно було?
- Чи вистоїмо ми у війні?
- Як місцеві ставились до вас?
- По тобі стріляли?
- Ти стріляв в когось?
- Ти бачив якісь відірвані частини тіла?

Особливо уважно не використовуйте такі вислови:

- Я теж збирався/лась піти служити, але...
- Війна – це жахливо
- Ви пройшли жахи війни
- Скоріше б те все вже закінчилось
- Підіймати політичні теми, давати оцінку політичній ситуації
- Я знаю “степана” він після служби став диким
- А я чув/ла що на фронті твориться...
- Ми вас туди не посилали
- Росіяни наші брати
- Один народ

Ресурси

- [Проект «Як ти, брате?»](#) - Волонтерський проєкт, покликаний навчити людей, як військових, так і цивільних, надавати психологічну допомогу одне одному під час війни. Засновник проєкту – психотерапевт і соціальний психолог Антон Семенов. Разом з командою він розробляє посібники, які містять прості та дієві алгоритми взаємодії в різних ситуаціях.
- [Як пережити війну разом: курс для родин військовослужбовців, ветеранок та ветеранів](#) - курс допоможе зрозуміти та підтримати себе та своїх рідних у складний час, надаючи практичні поради та стратегії для збереження стосунків і психічного здоров'я.
- [Проект «Praktyka»](#) – надає підтримку працедавцям у створенні дружніх до ветеранів HR-процесів.
- [Платформа «Це ок»](#) – для ветеранів, фахівців та близьких захисників.
- [HR Порадник щодо адаптації та організації роботи ветеранів та ветеранок на публічній службі](#)
- [Курс для роботодавців про особливості працевлаштування ветеранів та ветеранок проєкту «Робота для ветерана є!»](#) – лекції на ютубі
- [Посібник для керівників про адаптацію ветеранів до професійного життя](#)

Корисні посилання та контакти для ветеранів

- Veteran Hub (<https://veteranhub.com.ua/>)
- Лінія підтримки для ветеранів, близьких захисників та захисниць (info@veteranhub.com.ua) (067) 348-28-68)
- Блакитний птах (<http://hostage.org.ua/>) м. Київ, вул. Коперника 29, офіс 36, p.o.bluebird@gmail.com (050) 657-20-89
- Вільний вибір (<http://www.vvybir.org.ua/>) Безоплатні індивідуальні психологічні консультації (063) 64-64-991) facebook.com/vvybir
- Програма CETA (<http://www.ceta.org.ua/>)
- Центр психічного здоров'я та психосоціального супроводу НаУКМА (067) 109-58-31
- Юридична сотня (<https://legal100.org.ua/>) Безоплатна правова допомога, 0-800-308-100 (Пн—Пт, 9:00—18:00) volunteerslh@gmail.com
- Госпіталь ветеранів війни “Лісова поляна” (<https://www.facebook.com/ForestGladeHosp/>)
- Центр ментального здоров'я та реабілітації ветеранів м. Київ, Пуща Водиця, 7 лінія, 30 forestglade.vet@gmail.com (063) 450-6-450
- Довідник військовослужбовця <https://turbota.mil.gov.ua/>
- Повернення з війни: перший місяць <https://tseok.com.ua/veteran/homeagain>
- «Адаптація до цивільного життя. Курс для ветеранів та ветеранок» https://prometheus.org.ua/course/course-v1:VETERAN_HUB+ADAPTATION101+2023_T1?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=fb-adoption-030323
- «Сам собі терапевт. Інструменти психологічної самодопомоги для ветеранів та ветеранок» <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/self-therapy-tools-for-veterans/>
- Додаток "База" https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vilniy_vybir&fbclid=IwAR3LXjhW8MVIVladR74zOX4PhVNDB8SH01Cl6WkOfIvFNz-NjCLbrg0XKZo

Протидія гендерно зумовленому насильству

Види насильства

Сексуальні домагання, дискримінація, ворожа атмосфера.

Роль HR

Політики, механізми повідомлення, розслідування, підтримка.

GBV Knowledge Studio – це платформа, де зібрані всі інтелектуальні напрацювання та продукти UNFPA Ukraine з тематики протидії та запобігання домашнього насильства



Вплив

Порушення прав, зниження продуктивності, вигорання, репутація.

Профілактика

Навчання, інформаційні кампанії, культура поваги.

Програма з протидії та запобігання гендерно зумовленому насильству



Teamwork



ВИСНОВКИ

Ментальне здоров'я і клімат впливають на ефективність і стійкість органів влади.

HR має ключову роль у підтримці, управлінні кліматом, конфліктами, залученості та безбар'єрності.

Це основа здорового, продуктивного та інклюзивного колективу.